南拳入門

本書版權所有

民國十五年四月出版

南拳入門全一冊

定價銀四角

外埠酌加運費滙費

創編者 江陰 許太和

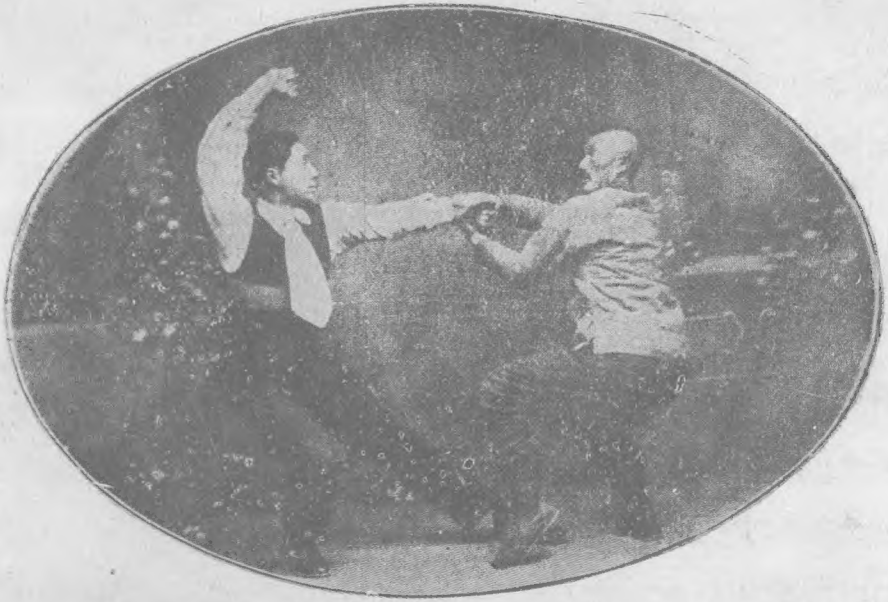
校訂者 北京 許霽厚

發行者 蘇州第一師範附屬小學校

印刷者 蘇州文新印刷公司 東中市廿二號 電話八九一號

江陰許太和先生五十小影

王瑩若題



太和先生與達才君的父子對拳

王瑩若題

序

癸亥春、第一次全國武術大會、開於滬上。余應馬君子貞之召、攜體育研究社同人、赴滬參加斯會、志在觀光南省拳術、以擴眼界。詎開會時、運動者類多北方拳術、頗以爲緣慳。嗣於該會招待所內、遇許君太和。年近五十、貌恂恂有儒者風。詢知精於「少林拳術」之「仁和派」及二日開會、見其運動矯健、精神活潑、而態度雍容、不失常態。與糾糾之輩、不可同日而語。余今得見許君、誠不虛此赴滬一行也。近許君擬以平日研究所得、筆之於書、公諸同好、問敘於余、余知其書出版後、當爲社會造幸福不淺、而武術界亦從此放一光明矣。余謹拭目待之、是爲序。時爲、

中華民國十二年秋右蕭禹生許麗厚序於北京體育研究社中

序

予之識許君太和也、在民六之秋、時予方執教於寨門經正學校、與君爲同事、君江陰北涸產、北涸夙以國技著、君之長於國技殆所謂人傑地靈歟、君尤富有責任心、道德亦高、時兼任文林二校長、涇一校職務、往返奔走、不辭勞瘁、歷一年如一日、予嘗觀其教授生徒、對於矯正姿勢、說明用功、不厭周詳、知其以引起興味爲原則也、拳術本無口令、君編爲體操口號、有條不紊、知其能注意於團體的規律動作也、且教程既畢、復指導種種化法、與北拳一一比較、知其能聯絡教材也、因謂同人曰、不圖於拳術家中、有深明教育原理、熟諳教授方法如許君其人也、君歷任常熟三高吳江中學國技教席、所至蜚聲卓著、嘗本其平日經驗、著述一書、以餉學子、顏曰南拳入門、計屬稿之日、迄今行將十稔、常歛然不自足、屢加修正、日前來書、謂出版有日、屬予一言、予爲鼓吹此事之一份子、因述嚮所欽慕者、與是書之緣起以貽之、並以質之世之知許君者、

十五年五月一日李肯白識於滬上

余于拳術門外漢也。今夏歸里季父太和先生、以所著南拳入門稿見示、繪圖立說、頗極詳明。並語余云、拳術本止一派、無所謂南北、特以南人軀幹較小、而手足靈敏、故長于趨避拒守之術、而拳法亦因之稍變、與北人拳法之專當攻勢者不同。又云是册所述、乃南拳基礎工夫、猶學書者之開架結構、無論學何書體、均當奉爲圭臬。至于各路拳法如何、各種兵器用法又如何、則如學書者之有蘇、黄、米、蔡、其宗雖一、而各家又不同、當另爲一編、詳述之、故名是書曰南拳入門。予即書其語、弁諸簡端。

十四年秋七月許枏識棟材

序

拳術之源、由來已久。漢書、齊愍以技擊强、荀子、齊人隆技擊、是則研究技擊之術者、於春秋戰國之季、已大有人在。南北朝時、達摩大師自天竺浮海至中國、應梁武帝之召、赴金陵談論佛理、以不契於武帝、乃渡江往魏、止嵩山少林寺、立見性强身之說。意者佛家尙虛無寂滅、一切皆空、故皈依者、投心覺海、束意玄門、大都志靡神昏。而達摩見性强身之說、其義蓋以軀殼强而靈魂易悟、矯正皈依者志靡神昏之習歟。前後左右、凡十八法、少林開宗、卽始於此。其徒覺遠上人、闡悟其義、益以技擊劍術諸學、化爲七十二法、白李二氏、復融合舊宗、廣爲百七十餘法。嗣後代有傳人、宋時有張三丰者、別立門戶、法主禦敵、非遇困厄則不發、發則所當必靡、以靜致動、後人宗之、謂之內家。而以少林派之專以搏人爲主者、謂之外家、由是拳術有內外家之分、卽今之所謂南派北派者

是也。三年之後有關中人王宗、宗傳溫州陳州同州同明嘉靖間人故兩家之傳盛於浙東。而吾邑亦素以拳勇稱、有明末葉、清兵南下、所過州縣、望風降服、鋒刃所及、勢如破竹、獨吾邑以彈丸小地、揭竿與抗、至死不屈。清兵之死傷者、以數萬計。此固爲忠義之氣憤發所致、然非拳勇習之有素、不爲功。北涸一市集也、僻處邑之東南隅、東鄰琴川、南毗梁溪、四周環水、田野肥沃、民風樸素、農商之暇、其醉心於拳勇者、尤衆。太平軍起、江南半壁、蹂躪殆遍、所至鄉市、殘殺慘酷、涸邑居民、乃募集壯丁、頭纏白布、以示區別、時人謂之白頭、公推智勇兼全者爲首領、點兵發將、儼如軍營。迴龍橋之役、中敵奸計、拳勇之士死亡幾盡、事定、集骨合葬橋畔、至今志士仁人之過其墓者、莫不唏噓長嘆、涕泗隨之、而其子孫尤爲之疾首痛心、哀悼不自已云。涸邑拳勇之專盛如此。太和先生涸邑拳勇家中之翹楚也、法宗南拳之仁和流、天性英邁、身軀矯健、有清之末、國

[illegible]

(1) [illegible] (2) [illegible] (3) [illegible] (4) [illegible]
(5) [illegible] (6) [illegible] (7) [illegible]

[illegible]

(1) [illegible] (2) [illegible] (3) [illegible] (4) [illegible]
[illegible]

丁肘　下沖肘　翹肘　折拳肘　[illegible]肘　雙豎肘

南拳入門目錄

序……一至六
自序……七
練習拳術的秘訣……一
步法基本……二
基本徒手十三節……二
保守十二法……三
應用的拳法……三至六
基本步法……一至五
基本徒手十三節……六至十六
十二法的由來……十七至廿三

（六節）

第四圖 [illegible]

第一圖 [illegible]

(二)右足踏出前撲踢出

三三[illegible]

三三[illegible]之[illegible]

三三[illegible]

十八

（十二節）

（十三節）

量吸

第十一項[illegible]

[illegible]

第四節 之四

(術)、自始至終力的運用法

(說)、自始至終運用力的方法

(要)、

(術)、

(說)、

(要)、

第一 [illegible]

第二 [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

雙挑拳

扁劈打（手心向下）破

挑丁肘

敵人左方上步來，我用左手上步，敵人用雙拳向我面上一拳（圖一）我用手格開（圖二）

敵人上步來，我用二手格開，急出左手向敵人面上一拳

圖版 一四

圖版 一五

第二十八圖

雙撞手

雙手平出上下上下撞擊之法

第二十九圖

雙撞手

雙手平出一下一上撞擊之法

上插手

[illegible]

下插手

[illegible]了、

單上劈手

敵人打來的右拳，我用右手向左方劈開去，如一手不夠，加用左手劈開

雙上劈手

敵人兩拳，我右手向左方劈開，左手向右方劈開

第四十八圖

第四十九圖

第二十八圖

第二十九圖

【長壽】（手心向上）

雙人面朝一手長壽，兩指相接，
為雙用一手，兩指相接，手心向
後，二指相接，雙指。

【雙指】

雙人用雙指，雙指相接，用右手雙指
指的雙指為手心向上二托，
雙指相接。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

汝字

汝人從我坐前指出之手動注一人的意思所以汝字是二人的意思

彼字

彼人從我面上看出去的位置上一個人的意思

[illegible]

教人左[illegible]我用[illegible]不同[illegible]

[illegible]

[illegible]

教人打[illegible]上[illegible]同[illegible]上一

[illegible]

[illegible]

板動手

二個人伸出右手的動作相同

手手相交用力推動的方法

以對之

兩人對立

兩人面對面立在一起

伸出右手的方法一樣

的動作

【上段】

敵人向上二段出刀之時的姿勢上

一種防禦的姿勢。

【下段】

敵人向下二段出刀之時的姿勢上

一種防禦的姿勢。

四學

一學二學三學四學五學六學、

四十二學行不能學之學問的機

千學萬學學之、

五學

學文學二學四學五學六學、

學問有十六學十二學、四學學、

學問不能學學問的者不學的學

一學學學之、

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

捶法

敵人用手或足向我胸部或腹部直捶，我用手或足向敵人捶去，或用手或足向敵人捶去，或用手或足向敵人捶去。

擺法

敵人伸手來捉我的肩部，我用手向敵人一擺，或用手向敵人一擺，或用手向敵人一擺，或用手向敵人一擺。

後插花手

〔說明〕敵人向我胸部或腹部直刺時我用左手打我右手的上步第一腰步拍擋實戰動作

〔說明〕敵人向我胸部或腹部左手打我右手的上步第一腰步拍擋實戰動作

前

全轉

(一)
(二)
(三)
(四)

(一)
(二)

(一)

(一)
(二)

(一)
(二)
(三)

[illegible]

[illegible]

方法：[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

第二十八

方法：[illegible]

第二十九

方法：(一)[illegible]左足在[illegible]下方[illegible]上[illegible]个[illegible]高[illegible]

(一)个

(二)

(二)合[illegible]的下[illegible]與[illegible]同時[illegible]足[illegible]高[illegible]法[illegible]上[illegible]

(二)右足向前

第

後戍提鈴手

第十

保胸手、

肩上撓圈、同時兩手向左右上撓圈、

反長三步。

第二十八式

第二十九式：五[illegible]成白鶴朵

第三十三式：[illegible]

[illegible]

[illegible]

手雙搶拳

第三十六式：

下垂、成還原、

虎珀丸 又名 和傷丸 治跌打重傷法

歸身　蘇木　生地　羌活　丹皮

杜仲 鹽水炒　熟地　白朮 各二兩　陳皮　南星

獨活　川斷 各一兩　乳香 去油　沒藥 去油　赤芍

川芎　茯苓　青皮　白芍 各一兩　木瓜

牛膝　苡仁 各三兩　虎珀 二錢　茈皮 四兩　桂枝 一兩

肉桂 二錢　黑豆 四兩　桑枝 三錢　甘草 五錢　共研細末

紅糖爲丸　每丸重二錢中者每丸一錢五分　每天吃二次陳酒送下

清心和氣湯　治跌打重傷者吐血後用

麥冬　百合　橘紅　紫苑　丹皮

蘇木 各一錢　山藥 二錢　桃花 二錢　厚朴 八分　香附 八分

青皮八分　甘草三分　加燈心二十根　河水一碗　煎透

每天吃二次

治跌打損傷重者速用二便不通　汙血不散　肚脹氣脹　上攻心胸

悶發死者　先用此藥灌之

生薑及陳酒先煎一碗　歸尾五錢　桃仁去皮尖七粒打　加酒一兩共煎

雞鳴時服　每天上午下午二次

如聖散　治手足刑傷

川草烏去皮各三錢　蒼朮　白芷　細辛　川芎　防風各一錢

共研末重者吃四錢　中者吃五分　下者吃三分　此藥不可多吃陳酒

送下

傷風藥

生川草烏各五錢　白茄子一兩　乳香沒藥各五錢去油　元寸香一分

樟冰四錢　白芷五錢　南桂三錢　五茄皮一兩

生半夏五錢　生錦紋七錢　共研細　陳白小粉半斤炒焦　共研

和用滴花燒酒調敷　每天上午七時　下午九時　敷之可也　重者敷

五六天　中者敷三四天　輕者敷二天

刀傷出血方

此桑藤香（即好棒香）五錢　用碗片刮下　眞象皮一兩　生研又加三

百年成血灰半斤（即棺木內的石灰）

兩共研和次藥摻之血即止也